https://librotkmfox.blogspot.com/

EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas
y de adelgazamiento

LIBROTK
FOX
Libros en PDF y en AUDIO

Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañón), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañón), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañón) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Propiedades
- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (340 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

92

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

Propiedades
- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

Gráficos CDO
- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

páginas de recetas

Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

https://librotkmfox.blogspot.com/

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.

Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).

Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (µmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).

- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.

DISMINUCIÓN DEL DESEO SEXUAL - 1

Es posible recuperar un buen nivel de hormonas a base de jugos de fruta.

Jugo

VITALIDAD RECOBRADA

El descenso en los niveles de hormonas sexuales, tanto en el hombre como en la mujer, es una de las causas de la falta de deseo sexual. No solamente la edad contribuye a ese descenso hormonal; también la falta de ejercicio físico, una alimentación pobre en frutas, hortalizas y semillas, las toxinas (especialmente el tabaco y el alcohol) y el estrés reducen la producción y liberación de las hormonas necesarias para la vida sexual.

Pero afortunadamente existen alimentos capaces de estimular la producción hormonal, como la **granada** y la **maca**. Su efecto se potencia con el abandono de los factores negativos anteriormente mencionados.

Según un estudio, el consumo diario de **jugo de granada** durante dos semanas aumenta el nivel de testosterona en un 24%, además de mejorar el estado de ánimo y la sensación de bienestar.[1]

El jugo VITALIDAD RECOBRADA incluye, además de la **granada** y la **maca**, la **fruta de la pasión (maracuyá)**, cuyo intenso aroma predispone a la pasión amorosa.

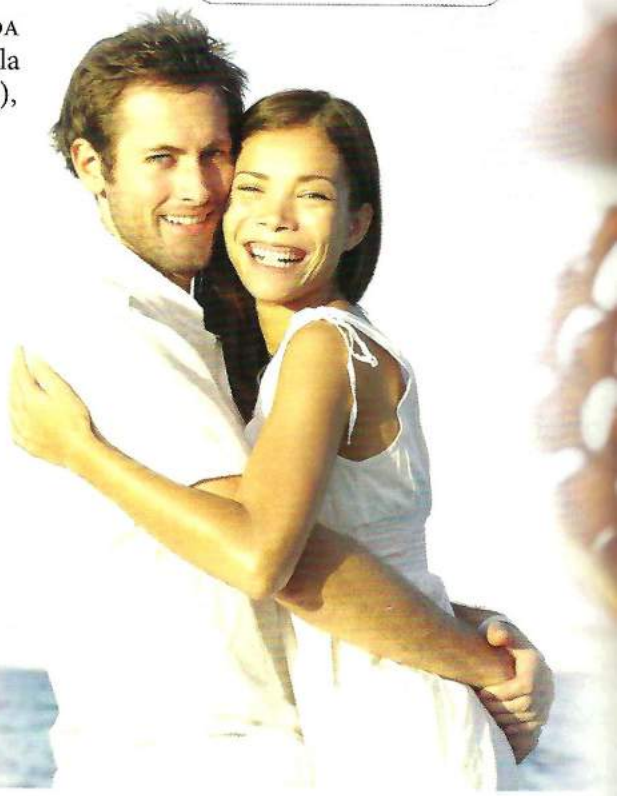
1 Emad Al-Dujaili & Nacer Smail. Pomegranate juice intake enhances salivary testosterone levels and improves mood and well being in healthy men and women. Endocrine Abstracts (2012) 28 P313.

Propiedades

- Afrodisiaca
- Baja el colesterol
- Protectora de las arterias
- Protectora del corazón
- Antioxidante
- Anticancerígena

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (24,8 mg)	28%
Vitamina K (16,6 µg)	14%
Folato (45 µg)	11%
Potasio (404 mg)	9%
Vitamina B_2 (0,116 mg)	9%
Vitamina B_6 (0,123 mg)	7%
Hierro (1,08 mg)	6%
Magnesio (27 mg)	6%
Cinc (0,4 mg)	4%



Combinación perfecta

El jugo VITALIDAD RECOBRADA favorece una adecuada respuesta sexual que, cuando va acompañada de amor auténtico, colma de satisfacción a la pareja.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
144	19 g	1,5 g	0,1 g	0,02 g	2,7 g	1,3 g
7%	21%	2%	1%	0,8%	5%	5%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
4.421 unidades ORAC por porción (88% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-2,62 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 150 ml

- 1 **granada** *[de unos 282 g]*
  Alternativa: Media taza de jugo de granada (unos 125 ml)
- 2 **frutas de la pasión (maracuyá)** *[de unos 70 g cada una]*
- ½ taza de **agua** *[unos 125 ml]*
- 1 cucharadita de **maca** en polvo *[de unos 4 g]*
  Alternativa: 1 cucharada de semillas de calabaza trituradas

PREPARACIÓN

a. Poner en la licuadora (batidora) los granos de la granada, la pulpa de las frutas de la pasión (maracuyá) y el agua.
b. Licuar (batir) hasta obtener una pasta homogénea.
c. Pasar por un colador.
d. Añadir la maca (o las semillas de calabaza trituradas) y remover bien.
e. Por tratarse de un jugo concentrado, son suficientes 150 ml para una porción, aunque se puede tomar una cantidad mayor.

LIBROTK FOX Libros en PDF GRATIS
https://librotkmfox.blogspot.com/

DISMINUCIÓN DEL DESEO SEXUAL - 2

Recuperar el deseo sexual perdido requiere todo un plan de acción en la pareja que incluye la toma de licuados (batidos).

Licuado (batido)

DULCE DESPERTAR

Existen muchos mitos respecto a los afrodisiacos. Uno de los más extendidos, y falsos, tiene que ver con el alcohol. La realidad es que no solo no es afrodisiaco, sino que interfiere de muchas formas con una sexualidad saludable. Como decía Shakespeare, «el alcohol aumenta el deseo, pero reduce las posibilidades de llevarlo a cabo». Además de entorpecer los mecanismos fisiológicos de la sexualidad, el alcohol favorece las conductas de riesgo y la violencia en la pareja. Un mito peligroso el del alcohol.

Otro mito es que los alimentos o productos afrodisiacos pueden compensar las consecuencias de un mal estilo de vida. Pero la realidad es que ningún afrodisiaco hace efecto si existe falta de sueño, alimentación deficiente, consumo de tóxicos o ansiedad. Tampoco hacen efecto los afrodisiacos si no existe auténtico amor, respeto mutuo y ternura en la pareja.

El licuado (batido) DULCE DESPERTAR es un poderoso antioxidante y depurativo que prepara el cuerpo físicamente para el amor. Sus mejores resultados se obtienen tomado como desayuno después de una buena noche de descanso y de una actitud romántica con el cónyuge.

Propiedades

- Afrodisiaca
- Protectora de las arterias
- Protectora del corazón
- Antioxidante
- Depurativa

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (75,9 mg)	84%
Folato (55 µg)	14%
Vitamina B_6 (0,205 mg)	12%
Magnesio (44 mg)	10%
Potasio (407 mg)	9%
Vitamina E (0,98 mg)	7%
Hierro (0,91 mg)	5%
Selenio (2,6 µg)	5%
Vitamina A (46 µg)	5%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
115	22,8 g	0,6 g	0,1 g	0,01 g	1,2 g	2,8 g
6%	25%	1%	1%	0,4%	2%	11%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Despertando el amor

Las fresas (frutillas), el mango el limón y la vainilla acertadamente combinados en el licuado DULCE DESPERTAR contribuyen al despertar del deseo sexual después de un buena noche de descanso y un ambiente amoroso entre la pareja.

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
5.045 unidades ORAC por porción (101% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-3,16 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 taza de **fresas** (frutillas) *[de unos 144 g]*
- ½ **mango** *[unos 168 g]*
- 1 cucharada de **jugo de limón** *[de unos 15 g]*
- ¾ taza de **agua** *[unos 187,5 ml]*
- ½ cucharadita de **vainilla** en polvo *[unos 2,1 g]*
- 1 cucharada de **melaza** *[de unos 20 g]*
  Alternativas: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)

PREPARACIÓN

a. Licuar (batir) las fresas (frutillas) y el mango con el agua y el jugo de limón.

b. Añadir la vainilla y la melaza y remover hasta que se disuelvan.

INFERTILIDAD

Asegurar el aporte de ciertos nutrientes como el selenio y la vitamina E resulta fundamental para la fertilidad.

Licuado (batido)

UNO MÁS UNO SON TRES

La fertilidad está disminuyendo en la especie humana desde las últimas décadas. La alimentación deficiente, la contaminación química y las infecciones del aparato reproductor son algunas de las causas.

El selenio es un oligoelemento que forma parte de un importante grupo de proteínas antioxidantes. En el hombre, interviene en la maduración y la motilidad de los espermatozoides. En la mujer favorece la maduración de los óvulos y el desarrollo del embrión y del feto.

El selenio y la vitamina E son los dos nutrientes que más intervienen en los procesos biológicos que favorecen la fertilidad. El licuado UNO MÁS UNO SON TRES proporciona ambos nutrientes, y sobre todo selenio que suele ser el más deficiente en la alimentación occidental.

La **nuez del Brasil** (castaña de Pará) es el alimento más rico en selenio que se conoce. Dos nueces aportan la cantidad diaria recomendada de este nutriente.

El **aguacate** y el **germen de trigo** son buenas fuentes de vitamina E, además de vitminas del grupo B. Y el **jugo de naranja** es una buena fuente de folato, también necesario para la reproducción y la prevención de malformaciones en el feto.

Para él y para ella

Si ambos miembros de la pareja que busca descendencia toma de tres a cinco licuados (batidos) semanales de UNO MAS UNO SON TRES durante varias semanas, agradables sorpresas pueden acontecer.

Propiedades

- Mejora el rendimiento físico
- Tonificante
- Nutritiva
- Antianémica
- Afrodisiaca
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Selenio (292,7 µg)	**532%**
Vitamina C (104 mg)	**116%**
Vitamina B_1 (0,41 mg)	**34%**
Folato (120 µg)	**30%**
Magnesio (107 mg)	**25%**
Vitamina B_6 (0,304 mg)	**18%**
Potasio (784 mg)	**17%**
Cinc (1,77 mg)	**16%**
Vitamina E (2 mg)	**13%**
Niacina (2,085 mg)	**13%**
Vitamina B_2 (0,16 mg)	**12%**
Hierro (1,4 mg)	**8%**

Nuez de Brasil o castaña de Pará

Es el alimento más rico en selenio, un favorecedor natural de la fertilidad, que además aumenta la líbido (acción afrodisiaca).

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
307	16,7 g	18,3 g	3,5 g	0,01 g	5,9 g	5,7 g
15%	19%	26%	18%	0,4%	12%	23%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Vegetariana
Total

Contiene gluten
No apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Precaución con las nueces

Poder antioxidante
2.719 unidades ORAC por porción (54% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-3,3 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- ½ **aguacate** *[unos 100,5 g]*
- 6 **nueces del Brasil** (castaña de Pará) *[de unos 5 g cada una] Alternativa*: nuez común
- 1 ½ taza de **jugo de naranja** *[de unos 248 ml cada una]*
- 2 cucharadas de **germen de trigo** *[de unos 6 g cada uno]*
- 2 cucharadas de **jugo de limón** *[de unos 15 ml cada una]*

PREPARACIÓN

a. Triturar primeramente las nueces del Brasil, ya sea en una picadora o en la misma licuadora (batidora) con un poco de jugo de naranja.

b. Colocar todos los ingredientes en la licuadora (batidora) y batir hasta obtener un líquido homogéneo.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL - 1

Los jugos que protegen las arterias también favorecen la potencia sexual.

Jugo

POTENCIA AL CUBO

La disfunción eréctil, anteriormente conocida como impotencia sexual, puede ser el primer signo de que las arterias de todo el cuerpo, incluyendo las coronarias que irrigan el corazón, se hallan en mal estado debido a la arteriosclerosis.

La **remolacha roja** (betabel) es una buena fuente nitratos a partir de los cuales se produce óxido nítrico en las paredes de las arterias. El óxido nítrico es un vasodilatador que favorece el flujo de sangre en los órganos sexuales. La **remolacha roja** (betabel) también aporta pigmentos antioxidantes que protegen las arterias y las mantienen permeables.

Los **espárragos** limpian la sangre de toxinas y favorecen la potencia sexual, al igual que el **jengibre**.

El jugo POTENCIA AL CUBO contribuye a mantener limpias las arterias y a lograr erecciones satisfactorias.

Tomarlo por la tarde

Se recomienda tomar el jugo POTENCIA AL CUBO por la tarde, para que haga su efecto a la mañana siguiente, porque además es precisamente por la mañana cuando se producen las erecciones más fuertes.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
85	13,2 g	0,3 g	0,1 g	0,08 g	3,1 g	0,6 g
4%	15%	0%	1%	3,3%	6%	2%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Propiedades

- Vasodilatadora
- Protectora de las arterias
- Tonificante
- Mejora el rendimiento físico
- Antianémica
- Antioxidante
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Folato (144 µg)	36%
Vitamina K (29,3 µg)	24%
Hierro (2,62 mg)	15%
Magnesio (51 mg)	12%
Potasio (566 mg)	12%
Vitamina B_1 (0,134 mg)	11%
Vitamina B_2 (0,138 mg)	11%
Vitamina C (8,8 mg)	10%
Vitamina B_6 (0,177 mg)	10%
Cinc (0,75 mg)	7%
Selenio (3,6 µg)	7%

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
3.350 unidades ORAC por porción (67% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-3,9 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 **remolacha roja** (betabel) *[de unos 280 g]*
- 10 **espárragos** grandes *[de unos 20 g cada una]*
- 1 cucharadita de **jengibre** *[de unos 2 g]* puede ser rallado fresco o en polvo
- 1 cucharada de **melaza** *[de unos 20 g]* *Alternativas*: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)
- ½ taza de agua *[unos 125 ml]*

PREPARACIÓN

a. Pasar la remolacha (betabel), los espárragos y el jengibre por la licuadora (batidora).

b. Añadir al jugo el agua, el azúcar o melaza y remover con una cuchara.

Disfunción eréctil - 2

Ciertas frutas y semillas contienen sustancias naturales que favorecen el flujo de sangre a los órganos sexuales.

Licuado (batido)

Viagra natural

El batido Viagra natural mejora el flujo de sangre en el pene gracias a las notables propiedades de sus tres ingredientes:

- La **sandía**, cuyo contenido en citrulina, un aminoácido no esencial, favorece el riego sanguíneo en las arterias del pene. La sandía es además una buena fuente de licopeno, el mismo pigmento protector contra el *cáncer de próstata* que se encuentra en el tomate. Además, ayuda a eliminar toxinas con la orina por su efecto diurético y depurativo.
- El **plátano** (banana) es rico en potasio que contribuye a mantener las arterias en buen estado, y en vitaminas B, necesarias para el rendimiento energético del organismo.
- La **nuez** es uno de los alimentos más ricos en arginina, otro aminoácido con efecto vasodilatador que incrementa el flujo de sangre.

Todo ello hace que el licuado Viagra natural aumente el riego sanguíneo en el pene, contribuyendo a una erección más rígida en el hombre. Igualmente predispone a una mejor respuesta sexual en la mujer.

Propiedades

- Vasodilatadora
- Protectora de las arterias
- Diurética
- Depurativa
- Alcalinizante
- Mejora el rendimiento físico
- Anticancerígena

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina B_6 (0,525 mg)	31%
Vitamina C (21,9 mg)	24%
Magnesio (55 mg)	13%
Potasio (605 mg)	13%
Vitamina B_2 (0,124 mg)	10%
Vitamina B_1 (0,101 mg)	8%
Folato (33 µg)	8%
Hierro (0,8 mg)	4%
Cinc (0,48 mg)	4%

Para el hombre y para la mujer

A diferencia de los medicamentos para lograr la erección, que solo están indicados para los hombres, el licuado Viagra natural beneficia por igual al hombre y a la mujer.

https://librotkmfox.blogspot.com/

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
200	23,4 g	3,9 g	0,5 g	0 g	2,9 g	4 g
10%	26%	6%	3%	0%	6%	16%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Alternativa saludable

El licuado (batido) VIAGRA NATURAL tomado a diario es una alternativa saludable a los medicamentos usados para lograr la erección, pero sin sus efectos secundarios sobre el corazón.

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Precaución con las nueces

Poder antioxidante
1.917 unidades ORAC por porción (38% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-4,04 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 tajada de **sandía** *[de unos 286 g]*
- 2 **plátanos** (bananas) *[de unos 118 g cada una]*
- 2 **nueces** *[de unos 5 g cada una]*
  Alternativa: nueces del Brasil (castañas de Pará)

PREPARACIÓN

a. Licuar (batir) la sandía y los plátanos (bananas). Las pepitas de la sandía se pueden quitar, pero si quedan no pasa nada, pues son comestibles.

b. Triturar las nueces en una picadora o trituradora de semillas.

c. Servir el licuado (batido) en los vasos y añadir por encima la nuez triturada.

Hipertrofia de la próstata

Los antiinflamatorios vegetales contribuyen a evitar las complicaciones del crecimiento de la próstata.

Jugo

Inflamación superada

La hipertrofia o crecimiento excesivo de la próstata afecta a más de la mitad de los hombres a partir de los 50 años. Ningún alimento o planta es capaz de frenar de forma eficaz el aumento de volumen de la próstata asociado a la edad. Sin embargo, sí que pueden reducir el riesgo de que esa próstata agrandada se inflame dando lugar a una *prostatitis*, cierre el paso de la orina, o se malignice convirtiéndose en el asiento de un *cáncer*.

El jugo Inflamación superada contiene tres de los alimentos más activos contra la inflamación de la próstata, como son el **tomate**, la **coliflor** (al igual que todas las Crucíferas) y las **semillas de lino** o de **chía**. Estos tres ingredientes combinan muy bien para dar lugar a un jugo saludable y refrescante que puede tomarse a todas horas.

Para hombres y mujeres

El jugo Inflamación superada no solamente conviene a los hombres para evitar las complicaciones de la hipertrofia de próstata, sino que beneficia a todos, hombres y mujeres. Combate la inflamación, frena la hipertensión arterial, protege el estómago y baja el colesterol, entre otros beneficios.

Propiedades

- Antiinflamatoria
- Antihipertensiva
- Anticancerígena
- Protectora del estómago
- Baja el colesterol
- Alcalinizante
- Vitamínica

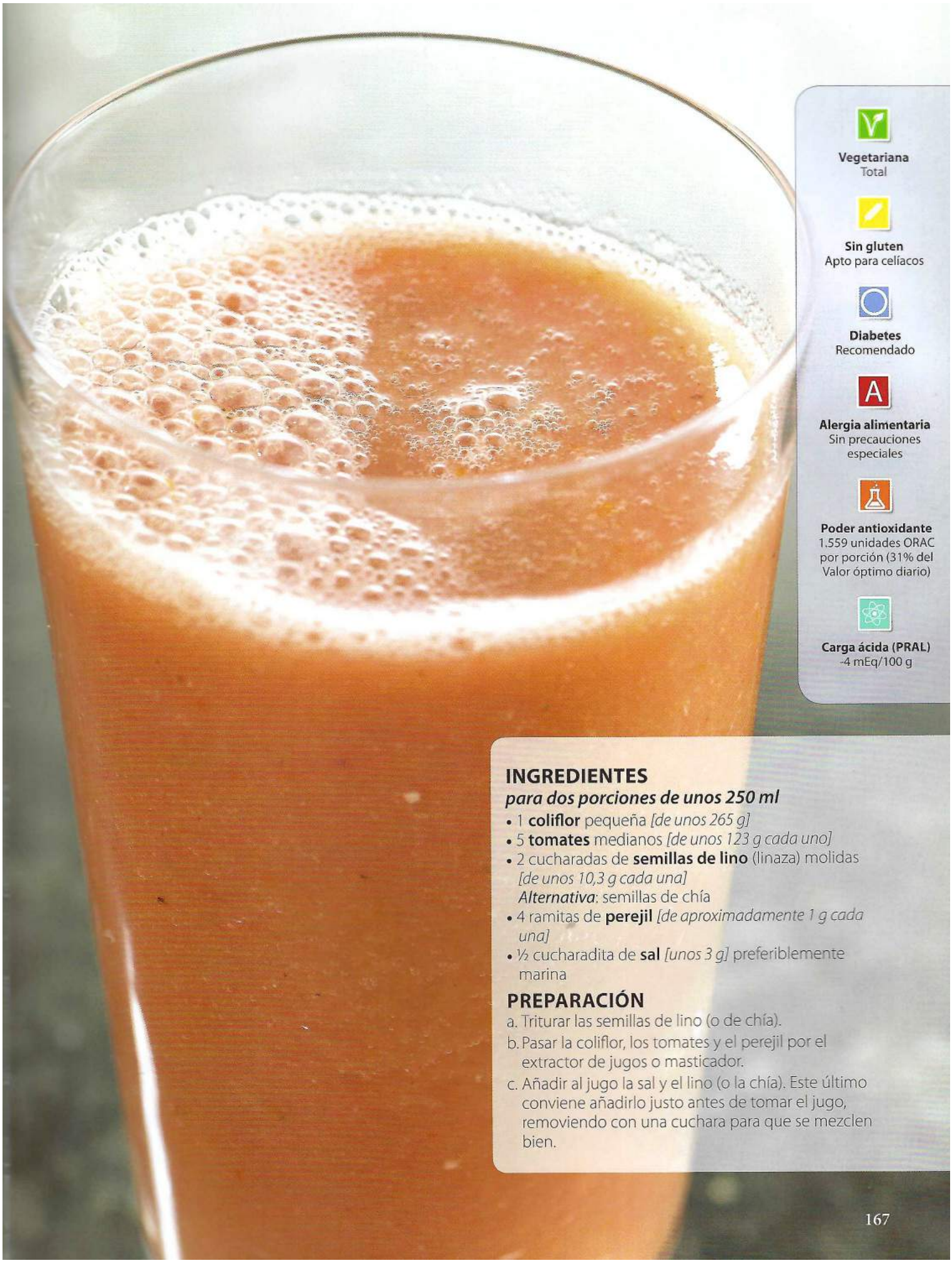
Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (76,1 mg)	85%
Vitamina K (54,7 µg)	46%
Folato (94 µg)	24%
Vitamina B_6 (0,378 mg)	22%
Vitamina B_1 (0,246 mg)	21%
Potasio (854 mg)	18%
Magnesio (67 mg)	16%
Niacina (1,989 mg)	12%
Vitamina A (97 µg)	11%
Cinc (0,95 mg)	9%
Hierro (1,48 mg)	8%
Vitamina E (1,27 mg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
115	7,6 g	3,7 g	0,4 g	0,45 g	5 g	0,9 g
6%	8%	5%	2%	18,8%	10%	4%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
1.559 unidades ORAC por porción (31% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-4 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 **coliflor** pequeña *[de unos 265 g]*
- 5 **tomates** medianos *[de unos 123 g cada uno]*
- 2 cucharadas de **semillas de lino** (linaza) molidas *[de unos 10,3 g cada una]*
  Alternativa: semillas de chía
- 4 ramitas de **perejil** *[de aproximadamente 1 g cada una]*
- ½ cucharadita de **sal** *[unos 3 g]* preferiblemente marina

PREPARACIÓN

a. Triturar las semillas de lino (o de chía).

b. Pasar la coliflor, los tomates y el perejil por el extractor de jugos o masticador.

c. Añadir al jugo la sal y el lino (o la chía). Este último conviene añadirlo justo antes de tomar el jugo, removiendo con una cuchara para que se mezclen bien.

Cáncer de próstata - 1

El licopeno, colorante natural rojo del tomate y de otros frutos, es el gran protector de la próstata.

Jugo

Jugo de tomate

El efecto protector del **tomate** sobre la próstata está bien comprobado. Se sabe que el licopeno, ese pigmento rojo que le da el color al **tomate**, se deposita en el interior de las células de la próstata, y también de la mama y del páncreas. Cuanto más licopeno hay en la próstata o en otro órgano, menor es el riesgo de que allí se produzca un cáncer.

El **tomate** es uno de los frutos más ricos en licopeno, pero no es el único. La sandía, la papaya, el pomelo rosado (toronja) y el pimiento morrón, entre otros, también lo contienen. Pero la ventaja del **tomate**, además de su alto contenido en licopeno, es que se suele tomar junto con aceite, lo que favorece su absorción.

El **tomate** desinflama la próstata y hace descender los niveles de PSA (antígeno prostático) en sangre, por lo que también conviene tomarlo en caso de *hipetrofia*.

Propiedades

- Anticancerígena
- Antihipertensiva
- Antitrombótica
- Baja el colesterol
- Protectora del corazón
- Protectora de las arterias
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (35,4 mg)	39%
Vitamina K (26,1 µg)	22%
Vitamina E (2,75 mg)	18%
Potasio (612 mg)	13%
Vitamina A (108 µg)	12%
Vitamina B_6 (0,207 mg)	12%
Folato (39 µg)	10%
Magnesio (28 mg)	7%
Hierro (0,75 mg)	4%
Cinc (0,44 mg)	4%

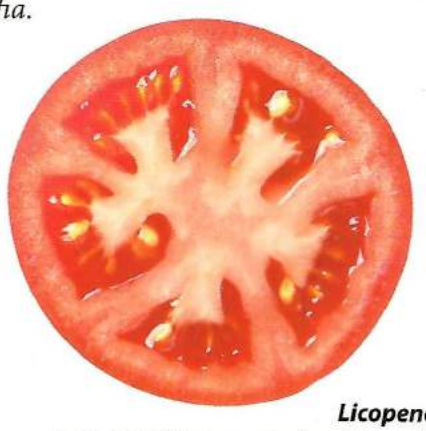
Ingredientes opcionales para añadir al jugo de tomate

Conviene evitar sazonar el jugo de tomate con sal y pimienta, o con azúcar como ocurre en los jugos envasados. Existen alternativas saludables para sazonar que combinan perfectamente con el tomate para hacer aún más sabroso su jugo.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
139	6,8 g	10 g	1,4 g	0,01 g	2,3 g	0,4 g
7%	8%	14%	7%	0,4%	5%	2%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Licopeno

La salsa y los concentrados de tomate contienen mayor concentración de licopeno que el jugo, pero este resulta más fácil de tomar y, además, es un excelente refresco.

No solamente para el hombre

No solamente los hombres se benefician del jugo de tomate, sino también las mujeres gracias a su acción preventiva sobre la mama y otros órganos como el colon o el páncreas.

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
983 unidades ORAC por porción (20% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-3,85 mEq/100 g

INGREDIENTES

para una porción de unos 250 ml

- 3 **tomates** medianos *[de unos 123 g cada una]*
- 1 cucharada de **aceite de oliva** *[de unos 13,5 g]*
  Alternativa: cualquier otro aceite vegetal

PREPARACIÓN

a. El jugo de tomate se puede obtener mediante un extractor de jugos o masticador, pasando los tomates tal cual, o bien mediante una licuadora (batidora). En el segundo caso, es recomendable pasar el jugo obtenido por un colador para eliminar semillas y pieles.

b. Una vez obtenido el jugo añadir una cucharada de aceite por vaso para favorecer la absorción del licopeno.

Cáncer de próstata - 2

Aunque la próstata es un órgano masculino oculto, se halla necesitado de una eficaz protección a base de ciertos alimentos.

Licuado (batido)

Escudo prostático

El cáncer de próstata es el más frecuente en los hombres occidentales. Hasta hace unas décadas se sabía poco de la relación entre la alimentación y la próstata, pero actualmente son ya numerosos los estudios disponibles. Se sabe que el consumo de carne, de leche y de queso favorecen el cáncer de próstata, mientras que la granada, la sandía, el **lino** (linaza) y la **soja** actúan como un escudo protector para ese oculto órgano masculino.

El licuado (batido) Escudo prostático combina esos alimentos protectores de forma muy agradable de tomar. Ningún hombre debe prescindir de él ya que, además, es un potente antioxidante.

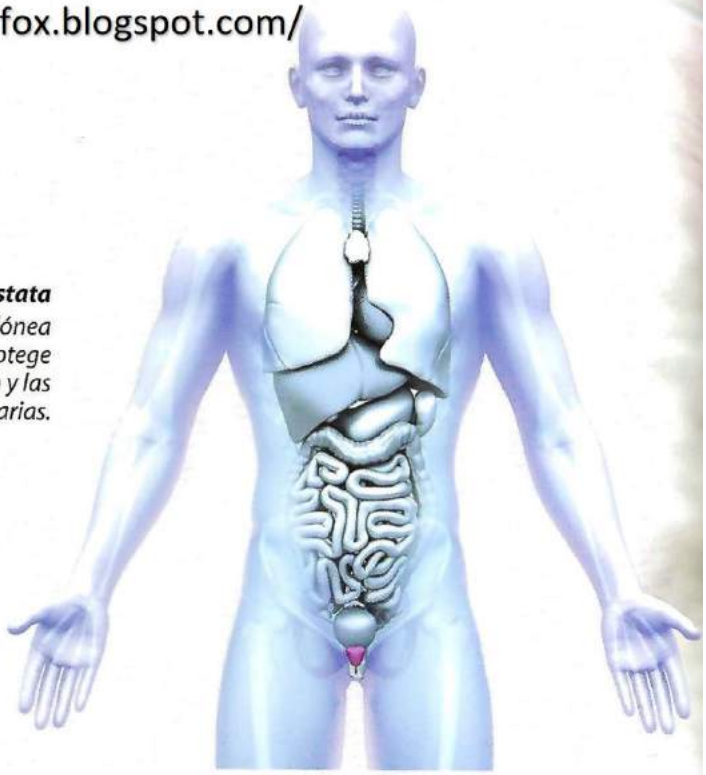
https://librotkmfox.blogspot.com/

Propiedades

- Anticancerígena
- Protectora del corazón
- Protectora de las arterias
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (14,1 mg)	16%
Magnesio (64 mg)	15%
Vitamina B_1 (0,184 mg)	15%
Vitamina K (18,3 µg)	15%
Folato (54 µg)	14%
Vitamina B6 (0,21 mg)	12%
Potasio (497 mg)	11%
Selenio (5,9 µg)	11%
Vitamina B_2 (0,113 mg)	9%
Hierro (1,36 mg)	8%
Cinc (0,65 mg)	6%



No solamente la próstata

El Escudo prostático es una bebida idónea para los hombres, pues no solamente protege su próstata, sino también el corazón y las arterias, particularmente las coronarias.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
184	24,4 g	3,9 g	0,4 g	0,04 g	4,7 g	0,8 g
9%	27%	6%	2%	1,7%	9%	3%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Precaución con la soja

Poder antioxidante
4.492 unidades ORAC por porción (90% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-2,46 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 **granada** *[de unos 282 g]*
- ½ tajada de **sandía** *[unos 143 g]*
- ¾ taza de **leche de soja** *[unos 182,3 ml]*
- 1 cucharada de **semillas de lino** (linaza) *[de unos 10,3 g]* o de **chía**.
- 1 cucharada de **melaza** *[de unos 20 g]*
  Alternativas: panela (piloncillo), sirope de arce (ver pág. 25)

PREPARACIÓN

a. Desgranar la granada, licuar (batir) los granos y pasar por un colador para obtener el jugo.

b. Licuar (batir) el jugo de granada obtenido junto con la sandía y el resto de ingredientes. Las pepitas de la sandía se pueden quitar para evitar encontrar fragmentos duros en el licuado, pero si queda alguna no pasa nada, pues son comestibles.

Cáncer de mama - 1

Toda mujer debería tomar medidas para protegerse contra el cáncer de mama.

Licuado (batido)

Escudo mamario

El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres occidentales. En los últimos años, diversos estudios están señalando cada vez de forma más clara el importante papel de la alimentación para prevenir el cáncer de mama.

La carne y el vino aun en dosis moderadas o bajas, aumentan el riesgo.

Por el contrario, experimentos de laboratorio han mostrado que el sulforano del brócoli inhibe el crecimiento de las células cancerosas de la mama. Estudios en humanos muestran claramente que el consumo habitual de **brócoli** o de otras plantas Crucíferas, como las coles o repollos, reduce significativamente el riesgo de padecer cáncer de mama.[1]

Después de un cierto debate científico, probablemente contaminado por intereses económicos, ha quedado claro que el consumo de productos de **soja**, como la leche o el tofu, previene el cáncer de mama y evita las recidivas en las mujeres que ya lo han pasado.[2]

El licuado (batido) Escudo mamario aporta todo lo necesario para proteger la mama contra el cáncer, incluyendo los antioxidantes de las **fresas** (frutillas).

Propiedades

- Anticancerígena
- Antioxidante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (109,7 mg)	122%
Vitamina K (82 µg)	68%
Folato (87 µg)	22%
Selenio (8,1 µg)	15%
Vitamina B_2 (0,189 mg)	15%
Vitamina B_6 (0,26 mg)	15%
Magnesio (56 mg)	13%
Vitamina B_1 (0,144 mg)	12%
Potasio (492 mg)	10%
Hierro (1,63 mg)	9%
Niacina (1,384 mg)	9%
Calcio (78 mg)	6%
Vitamina E (0,94 mg)	6%
Cinc (0,56 mg)	5%

1 Liu X, Lv K. Cruciferous vegetables intake is inversely associated with risk of breast cancer: a meta-analysis. Breast. 2013 Jun;22(3):309-13. PubMed PMID: 22877795.

2 Hilakivi-Clarke L, Andrade JE, Helferich W. Is soy consumption good or bad for the breast? J Nutr. 2010 Dec;140(12):2326S-2334S. PubMed PMID: 20980638.

Al menos tres por semana

Al menos tres porciones semanales de Escudo protector reducen significativamente el riego de padecer cáncer de mama o de que recidive.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
123	9,7 g	2,6 g	0,3 g	0,09 g	6,6 g	4,2 g
6%	11%	4%	2%	3,8%	13%	17%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Precaución con la soja

Poder antioxidante
3.604 unidades ORAC por porción (72% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-1,75 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 ramo de **brócoli** *[de unos 151 g]*
- 1 taza de **fresas** (frutillas) *[de unos 144 g]*
- 1 taza de **leche de soja** *[de unos 243 ml]*

PREPARACIÓN

a. Cocer el ramo de brócoli durante unos 10 minutos, preferiblemente al vapor, con poca agua y tapada la olla, y esperar que se enfríe.

b. Colocar todos los ingredientes en la licuadora (batidora) y triturar hasta obtener una consistencia homogénea.

c. Edulcorar al gusto (ver pág. 24).

CÁNCER DE MAMA - 2

Tomar jugos de frutas y hortalizas es una forma eficaz y no tóxica de combatir el cáncer.

Jugo

SENOS A SALVO

Los polifenoles de la granada son una de las sustancias naturales más eficaces en la prevención del cáncer en general, y el de mama y de próstata en particular. Numerosas investigaciones lo confirman. Una de las más prometedoras, realizada en la Universidad de California Riverside (Estados Unidos),[1] ha mostrado que al menos tres ingredientes del **jugo de granada** inhiben el crecimiento de las células del cáncer de mama e impiden que se produzcan metástasis. Según este estudio, la **granada** tiene un gran potencial no solamente en la prevención del cáncer de mama, sino también en su tratamiento.

La **zanahoria** también es un gran protector de los senos. Un amplio estudio con más de 51.000 mujeres[2] mostró que las zanahorias y las coles o repollos son las hortalizas más eficaces en la prevención del cáncer de mama en general, y el de receptores hormonales negativos en particular.

Las **semillas de lino** (linaza) también pueden hacer mucho para proteger los senos contra el cáncer gracias al tipo especial de fitoestrógenos que contienen conocidos como lignanos.

Las mujeres con riesgo elevado de padecer de cáncer de mama, o que ya lo han pasado, tienen un eficaz aliado en este jugo.

Propiedades

- Anticancerígena
- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (1070 µg)	119%
Vitamina K (49,6 µg)	41%
Vitamina C (27,7 mg)	31%
Vitamina B_1 (0,336 mg)	28%
Folato (105 µg)	26%
Vitamina B_6 (0,359 mg)	21%
Potasio (935 mg)	20%
Magnesio (67 mg)	16%
Vitamina E (2,05 mg)	14%
Cinc (1,31 mg)	12%
Hierro (1,38 mg)	8%

1 Rocha A, Wang L, Penichet M, Martins-Green M. Pomegranate juice and specific components inhibit cell and molecular processes critical for metastasis of breast cancer. Breast Cancer Res Treat. 2012 Dec;136(3):647-58. PubMed PMID: 23065001.

2 Boggs DA, Palmer JR, Wise LA, Spiegelman D, Stampfer MJ, Adams-Campbell LL, Rosenberg L. Fruit and vegetable intake in relation to risk of breast cancer in the Black Women's Health Study. Am J Epidemiol. 2010 Dec 1;172(11):1268-79. PubMed PMID: 20937636.

Los ingredientes más eficaces

El delicioso jugo SENOS A SALVO contiene tres de los alimentos más eficaces contra el cáncer de mama: la granada, las zanahorias y las semillas de lino (linaza).

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
279	33,2 g	5,7 g	0,5 g	0,1 g	5,8 g	1,9 g
14%	37%	8%	3%	4,2%	12%	8%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Super antioxidante

SENOS A SALVO es uno de los jugos con mayor poder antioxidante que se pueden realizar. Un solo vaso aporta 9.735 unidades ORAC, casi el doble de lo recomendado diariamente.

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales

Poder antioxidante
9.735 unidades ORAC por porción (195% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-4,05 mEq/100 g

INGREDIENTES

para una porción de unos 250 ml

- 1 **granada** *[de unos 282 g]*
- 3 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]*
- 1 cucharada de **semillas de lino** (linaza) molidas *[de unos 10,3 g]*. ***Alternativa***: semillas de chía

PREPARACIÓN

a. Desgranar la granada, licuar (batir) los granos y pasar por un colador para obtener el jugo.

b. Pasar la zanahoria por el extractor de jugos o masticador, y mezclar su jugo con el de la granada.

c. Triturar las semillas de lino (linaza) o de chía y añadirlas al jugo antes de tomarlo.

Leche insuficiente

Se puede favorecer la producción de leche con jugos de hortalizas.

Jugo

https://librotkmfox.blogspot.com/

Bebé satisfecho

La sensación de leche insuficiente en la madre que lacta lleva equivocadamente en muchos casos a suspender la lactancia materna o a introducir precozmente alimentos complementarios. Pero si la madre cree que el bebé no está recibiendo suficiente leche, la actitud correcta debe ser la siguiente:[1]

- Revisar si el agarre al pecho y la succión son correctas.
- Retirar el chupete y permitir que el bebé succione el pecho cada vez que desee, aunque no sea por hambre. Cuanto más se estimule el pezón, más leche se producirá.
- Incrementar la ingesta de líquidos.
- Asegurar una nutrición materna adecuada.
- Tomar algún alimentos galactagogos (que aumentan la producción de leche), como el jugo Bebé satisfecho.

Las madres que lactan pueden tomar un vaso diario o a días alternos del jugo Bebé satisfecho, pero si la sensación de leche insuficiente persiste, se debe consultar a un profesional de la salud antes de continuar tomándolo.

1 Var más información sobre la lactancia en el libro *Sanos y fuertes* de Editorial Safeliz.

Propiedades

- Galactagoga
- Digestiva
- Diurética
- Antioxidante
- Alcalinizante

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (754 µg)	84%
Vitamina K (63,4 µg)	53%
Vitamina C (19,3 mg)	21%
Potasio (735 mg)	16%
Vitamina B_1 (0,149 mg)	12%
Vitamina B_6 (0,206 mg)	12%
Niacina (1,752 mg)	11%
Folato (43 µg)	11%
Vitamina B_2 (0,133 mg)	10%
Hierro (1,41 mg)	8%
Magnesio (34 mg)	8%
Calcio (96 mg)	7%
Cinc (0,66 mg)	6%

LIBROTK Fox Libros en PDF y en DVD

Más vitaminas para la madre y para el bebé

El jugo Bebé satisfecho favorece la producción de leche, a la vez que aporta vitaminas y minerales a la dieta de la madre que lacta. La leche materna se enriquece en vitaminas, especialmente la A.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
161	18,7 g	3,3 g	0,5 g	0,11 g	3 g	1 g
8%	21%	5%	3%	4,6%	6%	4%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Vegetariana
Total

Sin gluten
Apto para celíacos

Diabetes
Recomendado

Alergia alimentaria
Precaución con el sésamo

Poder antioxidante
3.746 unidades ORAC por porción (75% del Valor óptimo diario)

Carga ácida (PRAL)
-4,05 mEq/100 g

INGREDIENTES

para una porción de unos 250 ml

- ½ bulbo de **hinojo** *[de unos 117 g]*
- 2 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]*
- 1 **manzana** mediana *[de unos 161 g]*
- ½ cucharada de **puré de sésamo** (tahini) *[unos 7,5 g]*

PREPARACIÓN

a. Pasar el hinojo, las zanahorias y la manzana por el extractor de jugo o el masticador.

b. Una vez obtenido el jugo, añadir el sésamo y remover hasta que se disuelva.

EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.

LIBROTK
FOX
Libros en PDF y en AUDIO

FOX